



Gute Nacht - Smoothie

Zutaten für 2 Portionen

- 50 g Sauerkirsche
- 100 ml Sauerkirschsaft
- 1 EL Mandelmus
- 200 g Joghurt
- 3 EL Haferflocken
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 EL Agavendicksaft

Zubereitung

- Verwendest du frische Sauerkirschen, entsteine sie. Tiefgefrorene vorher leicht antauen lassen. Alle Zutaten sollten gut gekühlt sein.
- Gib die Sauerkirschen, Sauerkirschsaft, Mandelmus und Joghurt in einen Mixer oder ein hohes Gefäß.
- Mische die Haferflocken und eine Prise Cayennepfeffer unter.
- Füge den Agavendicksaft für milde Süße hinzu.
- Alles 30–60 Sekunden mixen bzw. mit dem Pürierstab glatt pürieren. Genießen!